

---

# Quanto aiutano e come riconoscere le relazioni di supporto

**Autore:** Benedetta Ionata

**Come facciamo a sapere quando aver bisogno di una rete sociale di supporto? E cosa fare quando quelle relazioni di supporto non soddisfano i nostri bisogni di attenzione, affetto e cura?**

Qual è l'impatto del supporto nelle relazioni sul nostro benessere? Se ti senti triste o ansioso a causa della mancanza di una rete sociale di supporto, e **desideri approfondire le tue relazioni attuali ma non sai da dove cominciare**, potresti aver considerato di trarre beneficio dallo sviluppo di nuovi contatti sociali o sbocchi sociali. Tuttavia, **potresti anche provare paura di essere rifiutato e/o trascurato**, basandoti sulle tue esperienze passate. È innegabile che **prosperiamo quando abbiamo relazioni reciproche ed emotivamente di supporto**. Il rapporto Stress in America del 2022 dell'American Psychological Association ha evidenziato che il supporto emotivo è correlato a tassi più bassi di ansia, depressione e solitudine, nonché a tassi più elevati di benessere. Potresti chiederti: **"Che cosa definisce esattamente una relazione di supporto?"**. Fondamentalmente, le relazioni di supporto sono quelle che soddisfano i nostri bisogni emotivi di attenzione, affetto, cura e sostegno. Alcuni tratti distintivi di una relazione di supporto includono:

- Sentirsi rispettati.
- Non essere giudicati.
- Offrire rassicurazione e comprensione.
- Mostrare affetto e cura incondizionati.

In breve, le relazioni di supporto generano sentimenti di rinnovamento, energia positiva e un senso di vitalità. Al contrario, le relazioni emotivamente negligenti sono correlate a tassi più alti di depressione, ansia, abuso di sostanze e malattie fisiche. **Come si definisce una relazione emotivamente negligente?** La negligenza emotiva è un insieme coerente di comportamenti e atteggiamenti che non soddisfano i bisogni di attenzione, affetto, cura e sostegno di un'altra persona. Questo fenomeno può manifestarsi in varie relazioni, come quelle genitore-figlio, amicizie, rapporti professionali e intime. **È difficile riconoscere la negligenza emotiva poiché spesso non riguarda azioni evidenti come critiche o urla, ma piuttosto l'assenza di azioni che dovrebbero dimostrare attenzione e cura**. Molte persone potrebbero non essere consapevoli di trascurare i bisogni degli altri, spesso perché hanno vissuto esperienze simili da bambini, creando un ciclo generazionale di comportamento. Esempi di negligenza emotiva includono ignorare costantemente i bisogni emotivi degli altri, respingere i loro sentimenti, non fornire conforto durante momenti difficili e non esprimere affetto o supporto positivo. Negli adulti, ciò può tradursi in mancanza di comunicazione, indifferenza verso il benessere emotivo del partner e disprezzo dei suoi sentimenti. Nell'ambito delle amicizie, può manifestarsi con la mancanza di risposta o disponibilità quando un amico è in difficoltà. **La negligenza emotiva può avere effetti a breve e lungo termine, tra cui confusione, vergogna, dolori muscolari, sbalzi d'umore, ritiro sociale, solitudine, ansia, depressione, senso di colpa e insonnia**. Per costruire relazioni di supporto, è importante iniziare prendendosi cura dei propri bisogni emotivi. È impossibile soddisfare i bisogni emotivi degli altri se non si riescono a soddisfare i propri. **Ascolto attivo, comunicazione aperta e affidabilità sono elementi chiave per trasformare le relazioni in esperienze più soddisfacenti e solidali**. Quando siamo presenti e ascoltiamo sinceramente gli altri, dimostriamo loro che ci tengono. La comunicazione aperta è fondamentale per affrontare malintesi e sentimenti feriti. La coerenza e la disponibilità nel sostenere gli altri durante i momenti difficili rafforzano il legame delle relazioni di supporto.

---

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**