

LA "REGOLA" DELL'AMICO

Dott.ssa Daniela Maimone
psicologa-psicoterapeuta
tel. 349 32 30 279
www.psicologiaeipsicoterapia.it

Su cosa poggiano le loro basi i rapporti di amicizia e come fanno alcuni di essi a protrarsi nel tempo?

Un rapporto che sia d'amicizia, al pari del rapporto di coppia, implica necessariamente un investimento emotivo, in termini di energie, di

tempo, di cura del legame stesso che va, pertanto, coltivato e "annaffiato" quasi come fosse una piantina. Una pianta per poter crescere ha bisogno, intanto, di buone radici e di un adeguato spazio perché esse possano attecchire e proliferare; poi può necessitare di più o meno sole, di acqua o di sostanze minerali... Alla stessa maniera, prendersi cura delle amicizie significa creare delle buone basi che, come le radici, rappresentano il punto di partenza. Per fare ciò, nel corso della crescita del rapporto, è importante affrontare, di volta in volta, i possibili intoppi che si presentano lungo il cammino: questo significa, ad esempio, chiarire fin dal loro esordio, le incomprensioni, i malintesi e gli screzi anche quando possono apparire superflui e banali, comunicando all'altro il proprio punto di vista o esprimendo come ci si è sentiti in una determinata occasione. In questo modo, cioè tramite un messaggio espresso in prima persona, si fa capire a chi ci sta di fronte come ci sentiamo (senza correre il rischio di farlo percepire "attaccato") e lo avvicina progressivamente a noi. Dare per scontato che l'altro debba come "sintonizzarsi" sulla nostra frequenza, non solo è inutile, ma non permette al rapporto di amicizia di crescere ed evolversi nel tempo. Il rischio è che uno dei due si fermi allontanandosi sempre più dall'altro, fino ad arrivare a quella sensazione di estraneità che porta alla lenta rottura dei rapporti.



Di contro, la chiarezza, il non aver paura di esprimersi e di affermarsi (che non significa, tuttavia, far valere sempre la propria parola o decidere), rappresenta una delle armi vincenti che conducono l'amicizia avanti nel tempo.

Esistono quindi delle regole chiare applicabili ad ogni rapporto di amicizia? Quali gli ingredienti necessari e le modalità adatte?

In linea generale, ci sono alcuni principi base dell'amicizia, quali la sincerità e la fiducia reciproca, il fornire aiuto in caso di bisogno (spontaneamente e senza che sia poi rinfacciato), il rispetto della sfera privata altrui (che si esplicita nella non invadenza e nel non sbandierare ad altri confidenze e pensieri che non siano propri), il sostegno emotivo, la reciprocità (nel ricambiare attenzioni e nell'aprirsi all'altro), la condivisione di problemi, ma anche di successi... Nello specifico di ogni singolo legame poi, il modo in cui due amici affrontano le esperienze, come si esprimono nell'interazione, contribuisce giorno per giorno a creare un linguaggio comune o, se vogliamo, le "regole" di quegli specifici amici. Faccio un esempio: se un amico arriva più volte in ritardo a più appuntamenti, lasciando l'altro in interminabili e, soprattutto, ingiustificate attese, il modo

in cui chi attende reagisce scriverà una pagina importante per quell'amicizia. Se, infatti, egli inghiotte, nonostante il disappunto, sarà probabile che, nel tempo, le cose non dette si accumuleranno e comunque il ritardatario sarà nell'immediato legittimato o giustificato nel suo ritardo... Se, invece, egli esprime come si è sentito durante lunga attesa (ad es. svalutato o sminuito di importanza, come se il proprio tempo fosse meno prezioso), aiuterà l'altro a cogliere pienamente il vissuto e, di conseguenza, si plasmeranno anche alcune regole pratiche valide per quelle due persone.

C'è chi considera l'amicizia al pari di un rapporto di coppia, in termini di impegno e costanza o c'è chi ritiene che in un rapporto tra amici tutto sia concesso. Quali gli eccessi che non si dovrebbero mai compiere e quali i difetti che sarebbe opportuno eliminare in un rapporto tra amici?

In ciascun tipo di relazione si riflette lo stile relazionale che è proprio di ogni singola persona. L'incontro dei due stili (o più, in caso di gruppi) genera qualcosa che va al di sopra di una banale e semplice somma di elementi. Accade così che alcune amicizie appaiano come più calorose o addirittura "soffocanti", altre quasi distaccate o tiepide. In pratica, alla stessa stregua di quando si sceglie il partner, in genere, gli amici in qualche modo si "incastrano" (in senso positivo o negativo) in base alla propria modalità di contatto con gli altri. Accade così, per esempio, che ad un estremo di un continuum troviamo, una persona che tende a fidarsi totalmente e immediatamente di un amico appena acquisito, tanto da idealizzarlo al massimo livello, renderlo partecipe dei pensieri più intimi e delle proprie confidenze. All'estremo opposto ci sono invece persone schive, diffidenti, che prima di aprirsi e fidarsi di

un amico lasciano trascorrere molto tempo e non è neanche detto che ci riescano! Tra queste due estremità c'è tutta la variabilità dei possibili gradi e sfumature di rapporti amicali.

In che modo è possibile superare difficoltà ad instaurare rapporti, sia per timidezza o per limiti personali?

Oggi giorno instaurare nuovi rapporti risulta sempre più difficile nonostante i mezzi a nostra disposizione, utili a contattare gli altri, siano sempre più numerosi e accessibili. Eppure, paradossalmente, è sempre più frequente sentirsi inadeguati e impreparati nell'incontro con l'altro. In alcuni casi, può bastare un esame obiettivo della propria condizione seguito dal tentativo di superare i propri limiti (ad esempio, la timidezza) o il cercare nuove strategie... Per altre situazioni, se si nutre sempre maggiore diffidenza e sfiducia verso gli altri, o si riscontra instabilità nei rapporti (che oscillano quindi da un eccesso all'altro), se ci si sente come bloccati e ci si rende conto che tutte le proprie amicizie procedono o si arrestano spesso in una certa maniera, nonostante cambino scenari e protagonisti, allora può essere il caso di farsi sostenere in una relazione terapeutica, supportati da un professionista del settore.

Molti si vantano di avere una miriade di rapporti di amicizia, senza riuscire a discernere tra gli stessi, in termini di intensità e longevità. Anche questo eccesso potrebbe essere sintomo di altro?

Bisogna avere la capacità di distinguere tra amicizia vera e propria e relazioni sociali più superficiali. E' ovvio che si possono avere molte buone conoscenze, ma, come già anticipato, un vero rapporto di amicizia implica cura, tempo, impegno. Pertanto, al di là delle etichette e di come

possiamo denominare un rapporto, in un'epoca come la nostra in cui il virtuale prende e sostituisce quasi il reale, in cui la competizione, la ricerca affannosa di potere lascia poco spazio ai rapporti personali sinceri, un legame "nutriente" può rappresentare un punto di "ancoraggio" rispetto al vortice del costante mutamento. Investire personalmente nel costruire e nel mantenere rapporti sani e sinceri, potrebbe quindi rappresentare un possibile antidoto efficace contro la superficialità odierna.

C'è chi afferma di non volere amici e di stare bene limitandosi solo a semplici conoscenze. Lo si può considerare "normale"?

"L'uomo è un animale sociale", scriveva Aristotele, per descrivere la tendenza dell'essere umano ad aggregarsi ad altre persone e a formare con essi gruppi sociali. In perfetta linea con l'idea dell'amicizia come bisogno innato, Maslow parla di bisogni di affetto e stima che, nella sua piramide, occupano una posizione di rilevante importanza, subito dopo i bisogni fisiologici e di sicurezza fisica. Il bisogno sociale, quindi, ovvero

il bisogno di essere accettati dagli altri, di ricevere amicizia ed affetto, è di certo propedeutico ai superiori senso di stima e di autorealizzazione. Dietro una dichiarazione di non volere amici, possono celarsi le motivazioni più disparate come, ad esempio, l'essere stato profondamente ferito nelle relazioni più significative e l'aver perso fiducia nella possibilità di potersi fidare di qualcuno. Più che parlare di "normalità" o meno, si può pensare ad un determinato modo di pensare e di agire, come al migliore possibile che una persona ha potuto mettere in pratica per sé. Né giusto, né sbagliato in senso universale quindi: starà poi ad ognuno stabilire

per sé, se la propria vita risulta o meno soddisfacente in assenza di rapporti di intima amicizia.

Al pari di un rapporto di coppia, anche nell'amicizia esiste il tradimento, che brucia tanto quanto, ma come affrontarlo?

Il "tradimento" in amicizia, inteso come ciò che avviene quando un amico approfitta intenzionalmente della fiducia che era stata riposta in lui, va letto come un tradimento non solo della singola persona, ma della relazione, poiché avviene proprio in una relazione ed è un atto che cambia l'andamento e il senso del rapporto tra le persone. Alla stessa maniera di quanto accade nelle coppie, talvolta può succedere che il tradito abbia un ruolo e, senza saperlo, spinga il traditore ad agire in un certo modo. Il tradimento può avvenire in modo graduale (ad esempio, attraverso episodi magari lievi, ma reiterati) oppure in modo più grave, improvviso e repentino. Nel primo caso, sarebbe bene esplicitare cosa non è piaciuto del comportamento altrui fin dall'inizio, per evitare che un legame che ha potenzialità di crescita, sia destinato ad un progressivo ed inesorabile allontanamento a causa della non chiarezza e di non detti che si accumulano giorno per giorno. Nel caso di "colpi bassi" improvvisi e inattesi, bisogna intanto valutare molteplici fattori: l'intensità del rapporto, quanto sia o sia stata realmente importante quella persona, se c'è un reale pentimento del traditore, se si è disposti ad assumere il punto di vista altrui per coglierne eventuali motivazioni, ecc. Solo valutando tutti questi fattori, si può prendere in considerazione la possibilità del perdono (che non è, in ogni caso, un atto immediato né semplice) e la ridefinizione della relazione stessa che è stata ferita e tradita.

