

SEI TU LA TUA MIGLIORE AMICA

di Nicoletta Travaini,
Psicoterapeuta



Riflettendo sull'amicizia, mi sono tornati alla mente i ricordi di quando ero bambina e con la mia "amichetta del cuore" ci scambiavamo lettere ogni settimana, scrivendoci le nostre sensazioni, le cose che ci accadevano e quanto ci volevamo bene e che la nostra amicizia sarebbe durata in eterno. Spesso mettevamo anche dei regalini nella lettera: caramelle, una gomma profumata, un sacchetto di figurine, così che la busta diventava un pacchetto panciuto che faticava a chiudersi. Che tenerezza!

Naturalmente poi le nostre strade si sono divise a causa delle scelte differenti che abbiamo fatto. E credo che questa sia l'esperienza di molte di noi.

Una recente ricerca ha confermato che quando diventiamo donne adulte, difficilmente abbiamo una sola migliore amica; più di frequente abbiamo un circolo di amicizie più o meno profonde a seconda dei contesti che frequentiamo. Ci sono le amiche-colleghe; le amiche-di sempre, le

amiche-della-palestra; le amiche-vicine-di-casa; le amiche-del-liceo; le amiche-mamme; le amiche-single; le amiche-separate; le amiche-mamme-della-stessa-scuola-dei bambini, le amiche-di-facebook, le amiche-di-watsapp, le amiche-dell'aperitivo.

La società oggi è più complessa di trent'anni fa, dove il gruppo di amicizie era ristretto al quartiere o agli amici di scuola o lavoro: oggi i contesti di socializzazione sono infiniti.

Crescendo, diventiamo anche più realiste e abbassiamo le aspettative: non ci aspettiamo più tutto da un'unica amica, ma sappiamo dare e prendere dalle diverse persone che abbiamo attorno. Certo è che tutta questa grande possibilità di socializzare non va di pari passo con la profondità delle relazioni e spesso abbiamo l'agenda piena, ma di contatti superficiali e rapporti in cui non riusciamo a essere veramente noi stesse.

Ci hanno insegnato che l'amicizia va coltivata come una piantina delicata. Nessuno mai però ci ha detto che la persona che è sempre con noi,

quella che ci conosce più di chiunque altro, che starà sempre al nostro fianco e non ci abbandonerà mai, la nostra miglior amica, insomma, siamo proprio noi stesse. E quella con noi stesse è davvero la prima relazione di amicizia da nutrire.

Allora uscite con voi stesse qualche volta! Andate al cinema da sole a godervi un film che vi piace. Provate a pranzare per conto vostro, regalandovi un buon piatto. La cosa vi spaventa? Certo, molte donne, pur capaci di mandare avanti una famiglia o di gestire un'intera azienda, tremano all'idea di fare un breve viaggio da sole o di andare a una festa non accompagnate. Paura di cosa? Del giudizio? Dello sguardo altrui? E se invece fosse la paura che la cosa vi piaccia, e tanto? Se fosse la paura di vedere quanto siete belle, luminose, forti anche senza appoggiarvi a qualcosa o a qualcuno?

Diventate amiche di voi stesse, coccolatevi, parlatevi con gentilezza, apprezzatevi: solo così saprete farlo con le altre persone e allora sì che sarete circondate di amiche.

www.nicolettatravaini.it

PSICOLOGIA DONNA [5]